GUÍA PRÁCTICA

# #YoMeQuedo EnCasa

PARTE 3.

## Ejercicios, Orden, Limpieza y Ocio



RBA

# Ejercicios

¿Aburrida de estar aburrida? ¡Montate el gym en casa! La entrenadora personal de CLARA, Patry Jordan te lo pone súper fácil. Sigue alguna (o algunas) de sus rutinas deportivas y controlarás mejor los nervios. Además, si te mueves y te cansas, dormirás mejor y liberarás endorfinas del bienestar. Si tienes niños en casa, ¡puedes cansarlos a ellos también! Venga, ponlos a hacer ejercicio contigo. ¡Que nadie se quede en el sofá!
Y si buscas algo más tranquilo - aunque igual de intenso y efectivo- que además te ayude a respirar mejor y a calmar la ansiedad, apúntate al yoga fácil como el que te propone la revista CuerpoMente.



## En forma con Patry Jordan: rutina de brazos

Para trabajar y tonificar los brazos he preparado una rutina que puedes hacer con unas gomas elásticas de resistencia baja-media, pesas de 1-2 kg o, incluso, botellas de agua. ¿Estás preparada?

REDACCIÓN CLARA



1 / 5

### Curl de bíceps:

En este ejercicio, **nos colocamos encima de las gomas elásticas con los pies separados al ancho de los hombros**, y cogemos los extremos de las gomas con las manos. Se trata de ir **subiendo y bajando los antebrazos** con el codo pegado al cuerpo, para que trabajen los bíceps.

Si quieres más resistencia para que sea más difícil, simplemente tienes que coger un poco más de goma, para que haya más tensión.

- **A tener en cuenta**: Debes mantener los hombros abajo y atrás mientras subes los brazos.
- **Tiempo de trabajo:** 30 segundos x 3 series



2 / 5

### Patada de tríceps:

Para hacer correctamente la patada de tríceps debemos colocarnos **pisando la goma con las piernas abiertas al ancho de los hombros**. Lo que haremos será coger los extremos con las manos y llevar los brazos hacia atrás. Con el **codo fijo hacia atrás y el cuerpo un poco inclinado hacia delante**, debemos mover el antebrazo como en la foto. Recuerda que cuanto más tirante esté la goma, más difícil será hacer el ejercicio.

- **A tener en cuenta**: Mantén la escápula activada, evita que el codo suba y que se redondee la columna.
- **Tiempo de trabajo:** 25 segundos x 3 series



3 / 5

### Elevaciones laterales:

En el tercer ejercicio, también pisaremos la goma por la parte del medio con los dos pies y cogeremos los extremos con las manos, pero **esta vez cruzaremos la goma por la parte de delante**. Cuanto más tirante esté, más resistencia tendrás y, por lo tanto, más intenso será el ejercicio. Con las **rodillas un poco flexionadas, sube y baja los brazos** hasta que los codos queden a la altura de los hombros.

- **A tener en cuenta**: Es importante mantener los hombros abajo y atrás mientras suban los brazos.
- **Tiempo de trabajo:** 30 segundos x 3 series.



4 / 5

### Elevaciones frontales:

Después de hacer las elevaciones laterales, pasamos a las frontales. Pisa la goma por la parte del medio, separando las piernas al ancho de los hombros. Sujeta los extremos de las gomas. De pie, sube y baja los brazos, totalmente estirados, hacia la parte delantera del cuerpo.

- **A tener en cuenta**: Mantén los hombros abajo y atrás, juntando escápulas; evita arquear tu columna.
- **Tiempo de trabajo:** 5 segundos x 3 series.



5 / 5

### Press de hombros:

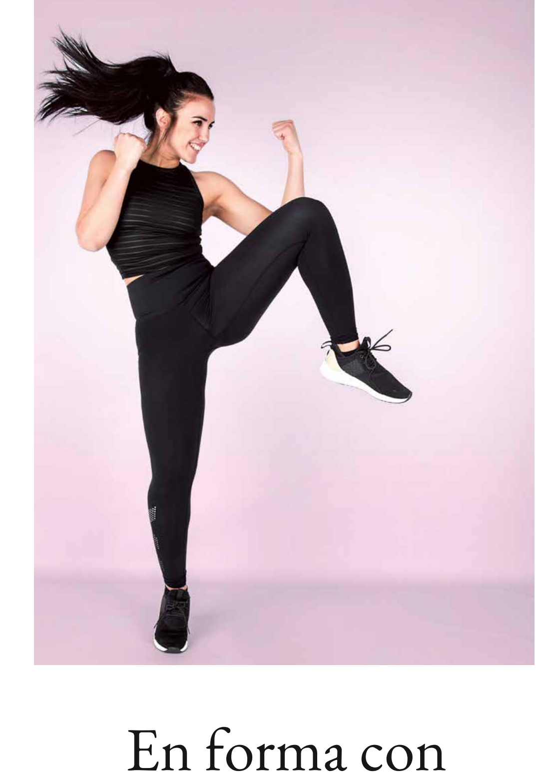
De pie, **separamos las piernas al ancho de los hombros**, pisamos la goma como en los otros ejercicios y la cogemos con las manos por los extremos, pero **pasando la goma por la parte de atrás de la espalda**. Aguantando en esta posición, deberás subir los brazos. Si te cuesta mucho, suelta un poco de goma.

- **A tener en cuenta**: Es importante mantener los hombros abajo y atrás.
- **Tiempo de trabajo:** 30 segundos x 3 series.

**WEB:** GYMVIRTUAL.COM
**INSTAGRAM:** @GYMVIRTUAL_COM
**YOUTUBE:** @GYMVIRTUAL

*sigue leyendo*

↓



# En forma con Patry Jordan: rutina de piernas

REDACCIÓN CLARA





1 / 5

## Peso muerto:

De pie, con las **rodillas ligeramente flexionadas y los pies separados**, inclina el tronco superior mientras bajas los brazos en dirección al suelo, buscando los pies. Siempre debes mantener la **espalda recta**.

- Las rodillas no tienen que moverse; y las piernas, siempre flexionadas.
- **Repeticiones:** 3 series x 25 s.
- **Se trabaja:** isquiotibiales, cuádriceps, glúteos y músculos de la espalda.

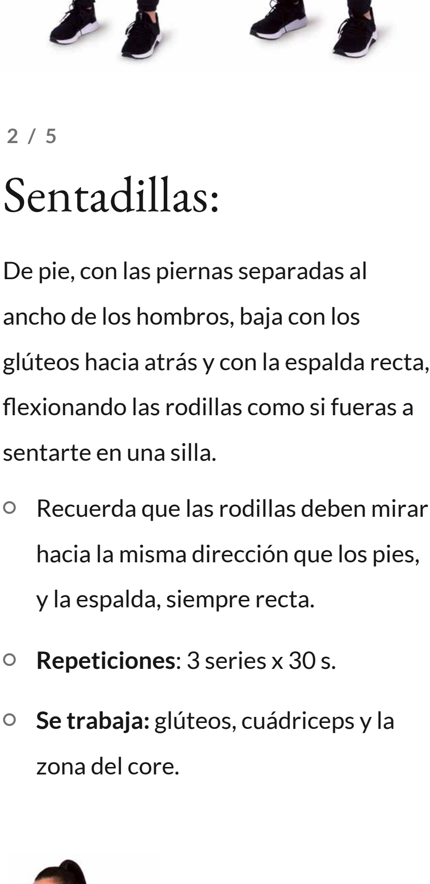


2 / 5

## Sentadillas:

De pie, con las piernas separadas al ancho de los hombros, baja con los glúteos hacia atrás y con la espalda recta, flexionando las rodillas como si fueras a sentarte en una silla.

- Recuerda que las rodillas deben mirar hacia la misma dirección que los pies, y la espalda, siempre recta.
- **Repeticiones:** 3 series x 30 s.
- **Se trabaja:** glúteos, cuádriceps y la zona del core.

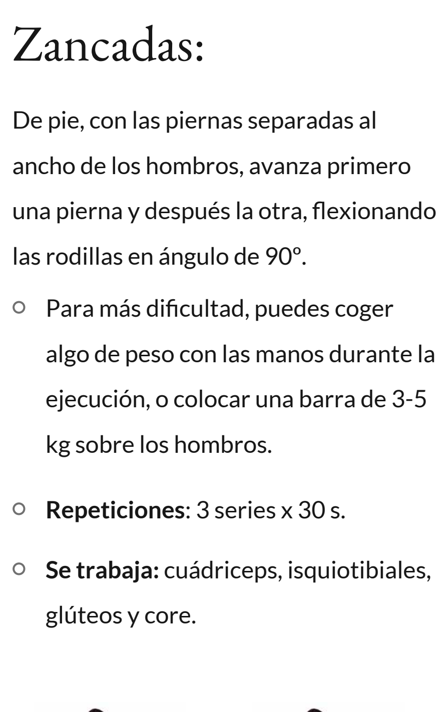



3 / 5

## Zancadas:

De pie, con las piernas separadas al ancho de los hombros, avanza primero una pierna y después la otra, flexionando las rodillas en ángulo de 90°.

- Para más dificultad, puedes coger algo de peso con las manos durante la ejecución, o colocar una barra de 3-5 kg sobre los hombros.
- **Repeticiones:** 3 series x 30 s.
- **Se trabaja:** cuádriceps, isquiotibiales, glúteos y core.

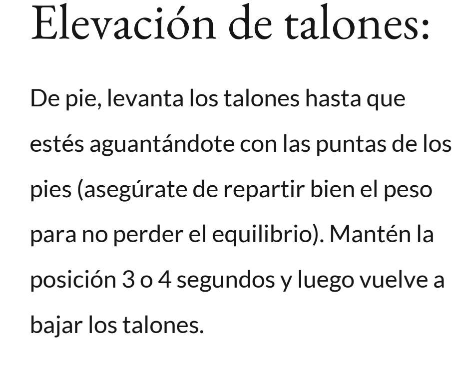


4 / 5

## Elevación de talones:

De pie, levanta los talones hasta que estés aguantándote con las puntas de los pies (asegúrate de repartir bien el peso para no perder el equilibrio). Mantén la posición 3 o 4 segundos y luego vuelve a bajar los talones.

- Para más intensidad, ponte tobilleras con peso.
- **Repeticiones:** 3 series x 20 s.
- **Se trabaja:** gemelos.



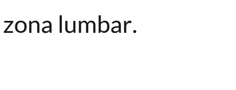
5 / 5

## Puente de glúteos:

Estírate en el suelo boca arriba, con las piernas dobladas y los brazos estirados al lado. Levanta las caderas haciendo un puente mientras aprietas los glúteos. Aguanta unos segundos y baja al suelo.

- Si quieres más intensidad, agrega algo de peso en la zona pélvica.
- **Repeticiones:** 3 series x 25 s.
- **Se trabaja:** glúteos, isquiotibiales y zona lumbar.

*sigue leyendo*



# 12 asanas de yoga para relajarse en casa

Te proponemos una serie de asanas para practicar durante estos días. Te darán energía a la vez que te ayudan a tener la mente en calma.

REDACCIÓN CUERPOMENTE

La práctica de yoga es muy recomendable porque facilita que la energía se active y la mente se relaje, lo que redunda en una sensación de serenidad y vitalidad interior.

Para notar los beneficios de esta práctica, es recomendable hacer yoga como mínimo dos veces por semana. Una buena idea es realizar cada día el saludo al sol o Surya Namaskar, una secuencia de yoga que se realiza por la mañana, para comenzar el día con energía.

La secuencia se compone de 12 posturas que se van enlazando. Las primeras y las últimas se repiten, pero en orden inverso. Estas son las 12 asanas que componen la secuencia.

1 / 12

## Samashiti:

- De pie, con los **pies juntos**, reparte bien el peso entre ambos.
- Junta las palmas en el centro del pecho y **relaja los hombros**.
- **Exhala profundamente.**

2 / 12

## Urdvha Hastasana:

- Inhala y **levanta los brazos** por encima de la cabeza.
- **Arquea la espalda** ligeramente y mantén activas las piernas.
- **Lleva la mirada hacia arriba.**

3 / 12

## Uttasana:

- **Al exhalar**, inclínate hacia delante y abajo.
- Acerca el tronco y la cabeza a las piernas y lleva las **manos a los lados de los pies.**

4 / 12

## Ashwa Sanchalanasana:

- Inhala llevando la **pierna derecha hacia atrás.**
- **Apoya la rodilla** en el suelo y mira adelante.

5 / 12

## Kumbhakasana:

- Retén el aliento y lleva la **pierna izquierda hacia atrás.**
- **Alinea la espalda**, de modo que de los hombros a los talones va una línea recta.
- Mantén los brazos perpendiculares al suelo y **mira hacia abajo**.

6 / 12

## Ashtanga Namaskra:

- **Al exhalar**, baja al suelo las rodillas, el pecho entre las manos y la barbilla.
- Mantén las **caderas un poco elevadas.**

7 / 12

## Urdhva Mukha Svanasana:

- **Inspira y levanta el pecho** hacia la postura de la cobra.
- Mantén los **hombros lejos de las orejas**.
- Lleva el pecho suavemente **hacia delante**.

8 / 12

## Adho mukha svanasana

- **Exhala y levanta las caderas** hasta formar con tu cuerpo una "V" invertida, lo que se conoce como postura del perro boca abajo.
- Si puedes, mantén los **talones en el suelo** y mete la cabeza entre los hombros.

9 / 12

## Ashwa Sanchalanasana

- Mientras inspiras, da de nuevo un **paso hacia delante con el pie derecho** hasta colocarlo entre las dos manos.
- Mira hacia delanteira hacia delante
- Empuja las **caderas hacia el suelo.**

10 / 12

## Uttasana

- Espira y **junta los pies delante**.
- Mantén las **palmas en el suelo** y acerca el pecho y la cabeza a las piernas.

11 / 12

## Urdvha Hastasana

- Inhala y lleva los **brazos hacia delante, arriba y atrás**.
- Activa las piernas y **abre el pecho**.
- Intenta llevar los brazos a los lados de las orejas

12 / 12

## Samashiti

- Exhala llevando las manos al centro del pecho y vuelve a la **postura de oración** con la que iniciaste la secuencia.
- Relájate y observa **cómo han cambiado las sensaciones** que te llegan del cuerpo.
- Puedes **repetir todo el saludo** varias veces.

*sigue leyendo*

↓

# Orden y limpieza en casa

Sácale la parte positiva a la cuarentena haciendo de tu casa el mejor lugar del mundo. Desde El Mueble te proponemos que empieces por un poco de orden. Tambien tenemos trucos de profesional para que tu casa brille. ¿Y qué más? Pues te contamos cómo tu zona de trabajo puede ser cómoda y ayudarte a rendir mejor. Si te organizas bien, verás como el tiempo te cunde más. ¿Empezamos?



## 41 trucos de orden

Seguro que lo has pensado: ahora que estamos obligados a estar en casa, quizás sería un buen momento para ordenar toda la casa.... Con esta mini guía te resultará fácil y hasta divertido. Y seguro que te hará sentir mejor.

REDACCIÓN EL MUEBLE

1/41

**NO GUARDES REVISTAS... ¡RECICLA!**
No acumules periódicos y revistas durante semanas y meses pensando que volverás a leerlos. No lo harás.

2/41

**NO A LA ROPA DE "ANDAR POR CASA"**
¿Cuánta ropa de casa necesitas para andar por casa? Lo viejo, gastado e incluso roto, ¡se va!

3/41

**LAS MONEDAS, SIEMPRE EN EL MISMO LUGAR**
Las monedas que solemos ir dejando encima de un mueble, en la mesa, en un cenicero, en cajones... Busca un bote o caja y guárdalas ahí. Cuando esté lleno, acuérdate de llevarlas al banco para cambiarlas, ¡igual te vas de cena!

4/41

**ORDENA POR COLORES**
Clasifica todo lo que almacenes en tus armarios del color más claro al más oscuro. Ganarás en orden. Esto sirve para libros, ropa, juguetes...

5/41

**LAS PERCHAS DEBEN SER TODAS IGUALES**
Eso hará que tu armario se vea siempre limpio y ordenado. Da igual el material, pero que sean idénticas.

6/41

**SÉ ORDENADO AL COLGAR LA ROPA**
Para que tus camisas no se caigan de la percha, abrocha siempre el primer botón.



7/41

**DOBLA EN VERTICAL**
¿Qué puedes doblar en vertical? Todo aquello que, una vez doblado un poco más de lo que sueles, se mantenga de pie. Calcetines, camisetas, pantalones... Ganarás espacio, te lo aseguramos.

8/41

**SI ALGO ENTRA, ALGO SALE**
Si te compras un jersey o un pantalón, piensa en de cuál te desharás. Porque la acumulación es la peor enemiga del orden.

9/41

**EL TAMAÑO DE LAS PERCHAS IMPORTA**
Las de los niños son pequeñas y las de los adultos, más grandes. Y entre estas ¡hay tallas! Usa las que te correspondan. Los armarios se hacen contando con esos tamaños.

10/41

**LOS GANCHOS DE PERCHA SIEMPRE HACIA DENTRO**
Han sido diseñados para que resulte cómodo descolgar o colgar en esa posición. ¿Te imaginas un gancho hacia dentro y tres al revés?

11/41

**DOCUMENTOS SIEMPRE EN EL MISMO SITIO**
Los pasaportes, libro de familia, tarjetas sanitarias, carnés de vacunas... deben estar siempre en el mismo sitio. A ser posible, un estuche en un cajón.

12/41

**GUARDA EL ABRIGO AL LLEGAR A CASA**
No lo no dejes encima de una mesa o silla, guárdalo en su armario. Evitarás que todo tipo de abrigos y chaquetas crezcan en el salón.

13/41

**CUANDO LLEGUES A CASA, ¡DESHAZ LA MALETA!**
Es verdad, a nadie le gusta llegar de sus vacaciones o de fin de semana y ponerse a ordenar. Pero si no lo haces, sabes que estará ahí hasta la semana siguiente. Cuanto antes te pongas, ¡mejor!

14/41

**¿NO PUEDES CERRAR TU BOLSO O TU CARTERA?**
Ordénalos cada semana. Elimina los cientos de tickets que no sirven para nada, bolígrafos, informes del médico, chicles pegajosos, cromos y las sorpresas de los huevos Kinder. Lo agradecerás muchísimo.

15/41

**CAJAS DE METACRILATO PARA ORGANIZAR LOS COSMÉTICOS**
Te permiten tenerlos siempre ordenados y a la vista. Se acabó el neceser lleno de cosas, mancharte las manos porque se ha roto una sombra y perder el tiempo buscando un lápiz.

16/41

**REVISA Y ORDENA DIARIAMENTE EL CORREO**
Ábrelo, revisa, tira lo que no te interese y archiva el resto en la carpeta correspondiente. No amontones facturas, recibos y notas por todas partes.

17/41

**LAS CAJAS SON TUS ALIADAS DE ORDEN**
Dentro de los cajones, los casilleros y cajitas te ayudarán a tenerlo todo en su lugar. Y además, se ven bonitas.

18/41

**MANTÉN EL ORDEN A RAYA**
Un juguete en la cocina o un zapato debajo de la mesa, o un bolígrafo en el baño... Si te los encuentras llévalo a su sitio inmediatamente. Si lo pospones, las posibilidades de que después no lo hagas son enormes. Así es como la acumulación y el desorden se apoderan poco a poco de nuestra casa.

19/41

**HAZ LISTAS**
Así controlarás todas las cosas que tienes que hacer y aprenderás a organizar cada día tus tareas sin olvidarte. ¡Son muy útiles!

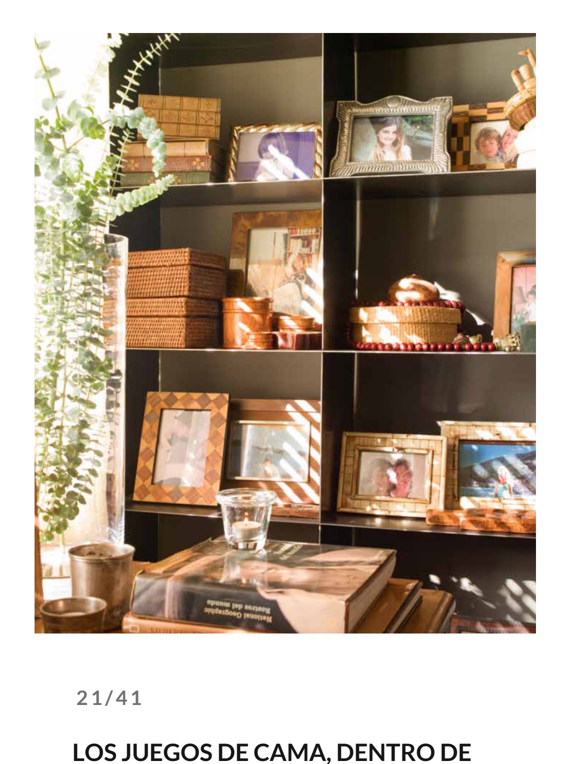
20/41

**ALMACENA EN BOLSAS AL VACÍO**
Primero pasa por la tintorería. Lleva esa ropa que tienes en esa bolsa desde hace semanas y también la ropa de cama que vas a guardar. Tus colchas y edredones estarán listas para ser guardadas en una bolsa al vacío. ¡Ocuparán menos sitio en el armario!

*sigue leyendo*

↓



21/41

**LOS JUEGOS DE CAMA, DENTRO DE UNA FUNDA**

¿No sabes a qué juego pertenece la bajera o no encuentras la funda de la almohada? Al planchar las sábanas, hazlo de manera que quede todo en un paquete, sábana, bajera y funda. Puedes meter todo junto dentro de la propia funda de almohada.

22/41

**VENTILA TU CASA CINCO MINUTOS AL DÍA**

El orden lleva implícitos varios rituales. Entre ellos está ventilar, renovar el aire, abrir puertas y ventanas y provocar movimiento de aire. Luego, ¡perfúmalos como más te guste!

23/41

**ELIMINA Y ORDENA LOS GELES DE DUCHA**

Rellena y usa botes dosificadores para el champú y el gel. Evitarás 'ruido visual' y te dará más sensación de orden. Además, ahorrarás a final de mes.

24/41

**EN EL BAÑO, NO ACUMULES SIN SENTIDO**

No te traigas los jabones, cremas y muestras varias de los hoteles. Se quedarán en un cajón acumulados y ocupando espacio por los siglos de los siglos.

25/41

**EL ORDEN TAMBIÉN TIENE RELACIÓN CON EL OLFATO**

Pon ambientadores, saquitos de olor, velas, inciensos o aceites esenciales en sitios como armarios y cajones. ¡Verás qué gusto da abrirlos!

26/41

**VISUALIZA ANTES DE COMPRAR**

Cuando vayas a comprar y te encapriches de algo, ¡alto ahí! Visualiza antes en qué sitio de casa lo pondrás. ¿Te cabe? ¿Hay un sitio donde encaje? Si no lo tienes claro, no lo compres.



27/41

**EN EL BAÑO, CADA UNO EN SU SITIO**

Haz categorías de cremas, champús, geles.. de niños en estantes o cajones. O bien, designa uno para cada persona de casa. Usa cajas y cestos para guardar, son accesorios imprescindibles para el orden.

28/41

**TODOS LOS MEDICAMENTOS EN LA MISMA CAJA**

Ordénalos en vertical para verlos de una vez. Lleva a la farmacia los caducados.

29/41

**ENSEÑA A TUS HIJOS A ORDENAR JUGANDO**

Que descarten las cosas con las ya que no juegan, les falte alguna pieza o estén rotas. Que organicen en cajas o cestos. También podéis etiquetar las cajas. Esto les ayudará a identificar y a mantener el orden.

30/41

**HACED JUNTOS EL CAMBIO DE ARMARIO**

Podéis ver qué camisetas, pantalones, calcetines les quedan pequeños y seleccionar cuáles se pueden donar. Enséñales a doblar la ropa al guardarla, ¡les encanta!

31/41

**EN LA NEVERA, TAMBIÉN CATEGORIZA**

Podéis ver qué camisetas, pantalones, Pon verduras con verduras, lácteos con lácteos, embutidos con embutidos, bebidas con bebidas... Y usa cajas para contener los alimentos y que no se mezclen. ¡Ordena y vencerás!

32/41

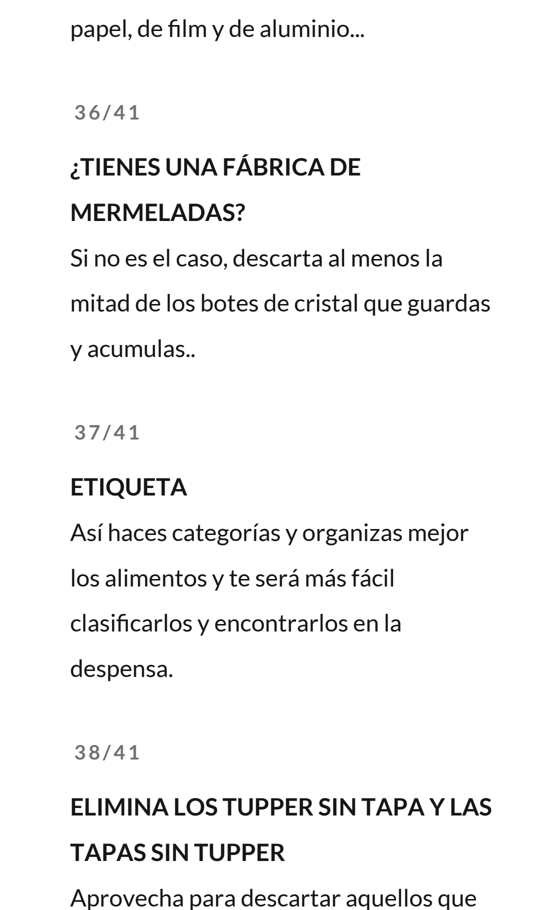
**LLEGA LA COMPRA, ¡HORROR, HAY QUE ORDENAR!**

No pierdas ni un minuto, cada cosa a su lugar, cartones de leche, latas, agua, yogures fuera de su envoltorio y listos para coger sin perder el tiempo después.

33/41

**BUSCA UN RINCÓN PARA EL CAFÉ O EL DESAYUNO**

Elige un estante donde tener todo lo necesario para el desayuno bien organizado. Así no danzas de un lado a otro de la cocina cada mañana.



34/41

**ESTABLECE UNA RUTINA ALIMENTARIA**

Haz menús semanales, te ayudarán a saber qué comprar y organizarte mejor.

35/41

**APROVECHA EL ESPACIO DE LAS PUERTAS**

Busca accesorios para ordenar y organizar las tapas de las ollas, rollos de papel, de film y de aluminio...

36/41

**¿TIENES UNA FÁBRICA DE MERMELADAS?**

Si no es el caso, descarta al menos la mitad de los botes de cristal que guardas y acumulas..

37/41

**ETIQUETA**

Así haces categorías y organizas mejor los alimentos y te será más fácil clasificarlos y encontrarlos en la despensa.

38/41

**ELIMINA LOS TUPPER SIN TAPA Y LAS TAPAS SIN TUPPER**

Aprovecha para descartar aquellos que estén viejos y que no uses. Para ordenarlos, pon uno dentro de otro según tamaño y forma. Para las tapas, usa una caja o contenedor y ordénalas en vertical.

39/41

**MANTÉN DESPEJADA LA ENCIMERA**

ordenarlos, pon uno dentro de otro No es un almacén. Los papeles, recibos, publicidad, medicamentos, dibujos, pilas, pañuelos de papel, bombillas y demás son objetos que acumulamos sin pestañear. Una cocina despejada nos permite limpiar más fácilmente y mantenerla ordenada. ¡Ponte a ello!

40/41

**CLASIFICA LOS CUBIERTOS**

Para tener el cajón de los cubiertos bajo control y en orden, usa cajas compartimentadas y no mezcles cubiertos con utensilios de otras categorías. No vale usarlo de cajón 'desastre' con pilas y tapas variadas.

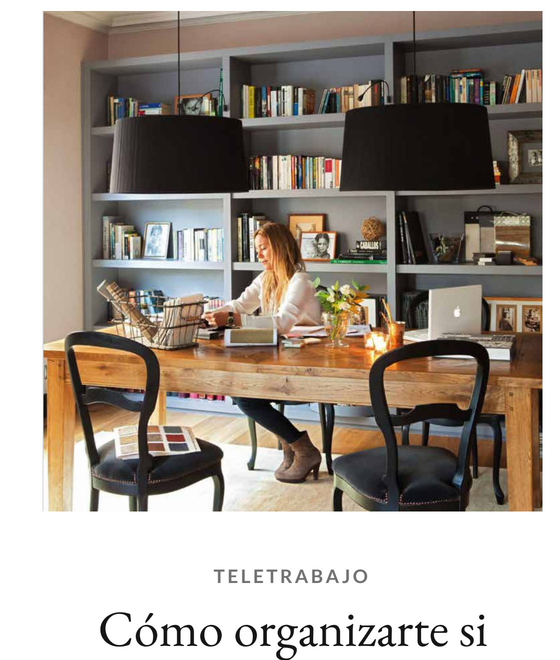
41/41

**SIMPLIFICA Y ELIMINA ENVASES**

Si quitamos las envolturas y guardamos los alimentos en recipientes, eliminamos el exceso de información visual. Nos inspira orden y reducimos tantos colores y formas. Intenta que los recipientes donde guardes sean iguales entre sí.

*sigue leyendo*

↓



TELETRABAJO

# Cómo organizarte si trabajas en casa, 10 rutinas que debes seguir

La crisis del coronavirus ha hecho que muchos tengamos que teletrabajar. Te damos las claves para que organices el mejor despacho en casa y, además, gestiones bien tu tiempo

REDACCIÓN EL MUEBLE

**1. BUSCA UNA ZONA TRANQUILA**
Vas a estar trabajando muchas horas, así que siempre que sea posible, busca un rincón tranquilo donde tener tu oficina. La concentración es importante y en pasillos o distribuidores las distracciones son inevitables. Así que mejor evítalos.

**2. VÍSTETE, COMO SI FUERAS A LA OFICINA**
La manera de ser más productivo es empezar una rutina como si trabajaras fuera. Dúchate y vístete. Es importantísimo para que nuestra mente se active y esté en modo "voy a trabajar" en vez de "me acabo de levantar". Te centrarás mucho más.

**3. MÁRCATE UN HORARIO**
La disciplina es primordial para la productividad. Aunque pudieras, no empieces a las 11h de la mañana ni termines a las 23h de la noche: los trabajos desde casa requieren un esfuerzo por parte del que los realiza que, de no hacerlo, acabará trabajando o todo el día, ¡o nada! Por eso, es importante marcarse un horario de entrada y salida, igual que en la oficina.



**4. MANTÉN EL ESPACIO DESPEJADO**
Trabajar en un espacio limpio, ordenado y organizado te ayudará a concentrarte mejor y no distraerte con cosas que puedas tener a tu alrededor. Serás mucho más productivo y reducirás el estrés. Y, lo más importante, evitarás perder el tiempo buscando cosas, documentos o material.

**5. UTILIZA UNA AGENDA**
Elige una agenda que te guste y que esté organizada según tus necesidades (media página por día, página por día, con direcciones, agenda de teléfono, bloc de notas, lista "to do", stickers...). La que quieras, pero busca una y úsala. Te será muy útil. En la agenda debes escribir todas las cosas que tienes que hacer ordenado por días, semanas, meses o años.



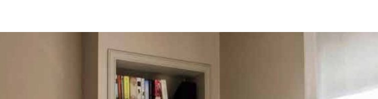
**6. ESTABLECE PRIORIDADES Y NO QUIERAS ABARCAR DEMASIADO**
Prioriza y empieza por aquellas tareas que sean importantes, urgentes y las tareas que te lleven menos tiempo. Planifica tus tareas diarias y no intentes hacer más cosas de las que te has propuesto. Eso sí, haz todas las tareas que te has comprometido a hacer y que has escrito en tu agenda y no las dejes para otro momento.

**7. APRENDE A OPTIMIZAR EL TIEMPO**
No saltes de una tarea a otra sin terminar la primera. Evita hacer dos o tres cosas a la vez. Es importante para que puedas terminar lo que has planificado para ese día.



**8. EVITA LAS DISTRACCIONES**
Apaga el WhatsApp personal (o procura no responder mensajes), olvídate de Instagram y nada de entrar a Facebook mientras trabajas. Las redes sociales son un peligro para la distracción, así que, si puedes disponer de un teléfono exclusivamente para el trabajo.

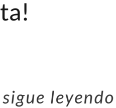
**9. TÓMATE ALGÚN DESCANSO**
Ya lo hemos dicho y lo repetimos: trabajar desde casa debería ser como hacerlo en la oficina. Procura tener un horario, una zona de trabajo cómoda y no trabajar en pijama. Además, igual que harías (o deberías hacer) en la oficina, realiza varios breves descansos a lo largo de la jornada. Aprovecha para tomar un tentempié o estirar las piernas. Tu espalda también te lo agradecerá.





**10. RODÉATE DE ELEMENTOS QUE TE HAGAN SENTIR BIEN**
Trabaja lo más cerca que puedas de la ventana (y su luz natural) y en un espacio en tonos claros y relajantes. Y ten alguna planta cerca: los cactus, la hiedra o la diefembaquia son muy eficaces contra las radiaciones y las ondas electromagnéticas, así que rodéate de ellos. Según el Feng-shui, los muebles de madera natural hacen que las buenas energías fluyan con más facilidad. Y el cristal hace que trabajes más rápido. ¡Tenlo en cuenta!

*sigue leyendo*





LIMPIEZA DE PRIMAVERA

# Es hora de hacer una limpieza a fondo

Aprovecha la cuarentena del coronavirus para hacer una limpieza de primavera en casa. Las expertas de The Home Academy nos cuentan sus trucos para dejar tu casa impecable ¿Te apuntas?

REDACCIÓN EL MUEBLE

**UNA BUENA PLANIFICACIÓN**
La primavera es la mejor estación del año para hacer renacer tu casa. Ventilar, Despejar, Ordenar, Limpiar, Renovar, Ambientar y Perfumar serán tus aliados. Aunque a priori parece mucho con una buena planificación será mucho más llevadero.
Lo primero que debes hacer es una lista de las tareas de casa y fijar unas fechas concretas para hacerlas. El objetivo es dosificarte en función del tiempo que tengas, priorizando las tareas.

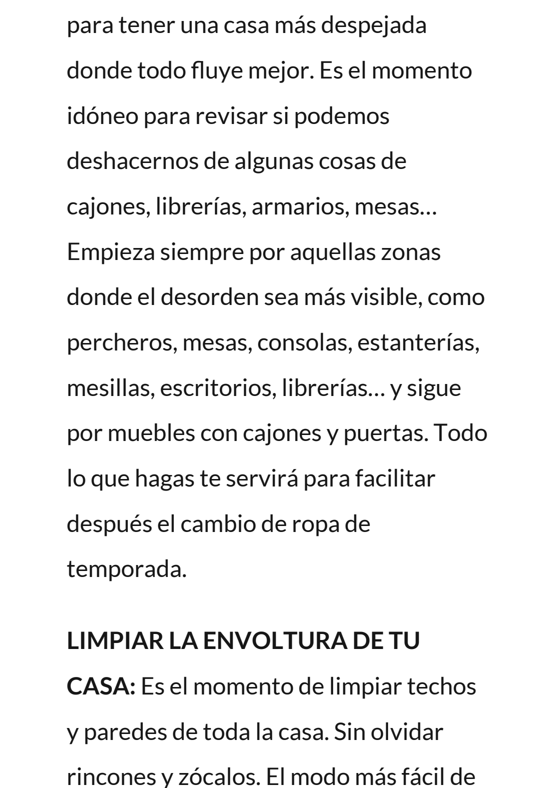
**LOS BÁSICOS PARA LA LIMPIEZA DE PRIMAVERA NATURAL**
Para hacer la limpieza de primavera no es necesario comprar gran variedad de productos y muchos de los utensilios que ya tienes en casa te servirán. Para The Home Academy estos son los básicos de la limpieza de primavera:

- Un limpiador multiusos (a ser posible ecológico)
- Un jabón neutro (puede ser un lavavajillas ecológico)
- Vinagre de limpieza (es un vinagre incoloro que se encuentra con facilidad en supermercados y droguerías)
- Bicarbonato
- Bayetas para retirar el polvo
- Bayetas para cristales
- Cubo pequeño
- Aspirador
- Cepillo y recogedor
- Cubo y fregona

Estos productos, además, te ayudarán a reducir la presencia de químicos y otras sustancias tóxicas en el hogar, repercutiendo sustancialmente en una mejora de tu salud y economía.

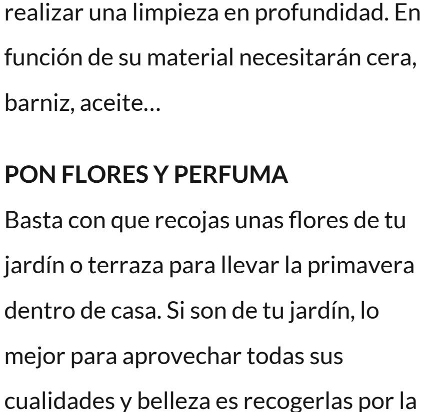
**VENTILA PARA QUE TU CASA RESPIRE:** Abre todas las ventanas y deja pasar la luz y el calor. La casa necesita respirar y oxigenarse después del invierno y ésta es la gran oportunidad de concedérselo. Lo ideal es crear una ventilación de aire cruzado (abriendo ventanas y puertas que estén unas enfrente de otras)

**HAZ QUE TU CASA SEA MÁS 'LIVIANA'**
Lava y retira los textiles más invernales de tu casa. Es el momento de lavar mantas, edredones, fundas de cojines, cortinas y alfombras que han servido para abrigar tu casa. La idea es que los suelos queden despejados de alfombras y las ventanas libres de cortinajes oscuros o pesados, con el fin de propiciar que entre la luz.




**EL ORDEN TAMBIÉN ES IMPORTANTE:** La primavera nos inspira para tener una casa más despejada donde todo fluye mejor. Es el momento idóneo para revisar si podemos deshacernos de algunas cosas de cajones, librerías, armarios, mesas… Empieza siempre por aquellas zonas donde el desorden sea más visible, como percheros, mesas, consolas, estanterías, mesillas, escritorios, librerías… y sigue por muebles con cajones y puertas. Todo lo que hagas te servirá para facilitar después el cambio de ropa de temporada.

**LIMPIAR LA ENVOLTURA DE TU CASA:** Es el momento de limpiar techos y paredes de toda la casa. Sin olvidar rincones y zócalos. El modo más fácil de hacerlo es con la ayuda del aspirador o un cepillo cubierto con un paño. Estos utensilios te permitirán retirar el polvo que se haya formado durante el invierno. Después limpia a fondo los suelos. Si son de madera o de mármol, una vez aspirados, debes pasar una mopa llegando bien a los rincones. Y si hay manchas, limpiar con un paño húmedo muy escurrido. Si los suelos están impermeabilizados, tan sólo se les pasa la fregona.



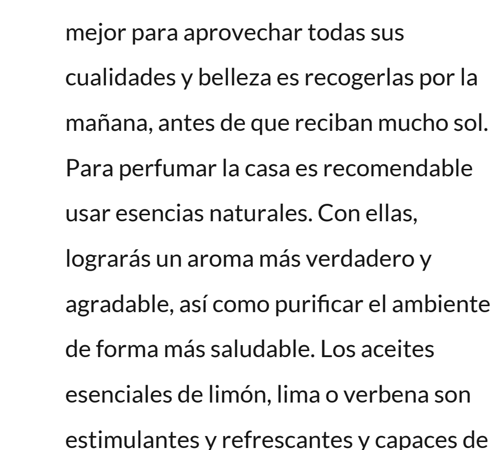
**LIMPIA A FONDO LAS VENTANAS:** La mejor forma de limpiar las ventanas es con agua jabonosa y vinagre. Con esta mezcla repasa marcos y cristales que luego tendrás que secar con bayetas especiales para cristal.

**TAMBIÉN LÁMPARAS Y BOMBILLAS:**
Para limpiar lámparas y bombillas siempre hay que tener la precaución de que estén apagadas. Basta con pasarles un plumero y después un paño húmedo.

Si las lámparas son de cristal (como las de araña) la forma más adecuada de limpiarlas es con unos guantes de algodón humedecidos repasando cristal por cristal.

**CAMBIA LOS MUEBLES DE SITIO**
Cambiar los muebles de sitio te ayudará a renovar la casa. Se trata de acercarse a cada espacio de la casa con una mirada diferente y atrevernos a modificar el orden y disposición algunas piezas. Asegúrate de que los muebles no reciban el sol directo para que no se deterioren. Aprovecha que mueves los muebles para realizar una limpieza en profundidad. En función de su material necesitarán cera, barniz, aceite…

**PON FLORES Y PERFUMA**
Basta con que recojas unas flores de tu jardín o terraza para llevar la primavera dentro de casa. Si son de tu jardín, lo mejor para aprovechar todas sus cualidades y belleza es recogerlas por la mañana, antes de que reciban mucho sol. Para perfumar la casa es recomendable usar esencias naturales. Con ellas, lograrás un aroma más verdadero y agradable, así como purificar el ambiente de forma más saludable. Los aceites esenciales de limón, lima o verbena son estimulantes y refrescantes y capaces de limpiar y purificar el aire, así como de mejorar el estado de ánimo.



**PON A PUNTO TU CASA ESTANCIA POR ESTANCIA**
**EN EL DORMITORIO:**

- Retira el colchón para aspirar bien el canapé o el somier y dale la vuelta al volver a ponerlo. Después, lava la funda del colchón y de las almohadas para ponerlos limpios de nuevo. Las mantas, edredones o fundas nórdicas, una vez lavados, se guardan en bolsas lo más recogidos posible para que ocupen poco espacio.
- Puedes aprovechar ese momento para hacer el cambio de armario. Para ello, saca todas las prendas o ropa de hogar, aspira, pasa un paño húmedo por el interior y vuelve a ordenar aquello que se vaya a guardar.
- Para perfumar el interior de los armarios, lo mejor es la lavanda, el enebro o el palo santo naturales. Coloca las prendas de la temporada anterior en cajas, etiquetando bien por fuera el contenido. También puedes guardarlas en bolsas al vacío para ahorrar espacio o en fundas para mantener las prendas delicadas protegidas y evitar que cojan polvo.

**EN EL SALÓN:**

- Esta estancia se limpia en profundidad aspirando los sofás por todas partes (los bajos, la espalda y los cojines). Si tienen alguna mancha, conviene limpiarla con amoniaco disuelto en agua o con espuma seca especial para manchas. Este mismo proceso de limpieza puedes hacerlo con las alfombras, las cortinas y las tapicerías.

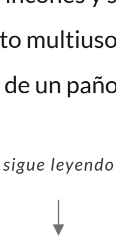
**EN LA COCINA:**

- Revisa la despensa, ya que los alimentos se estropean con más facilidad con el calor y aprovecha para limpiarla por el interior y por el exterior.
- Saca todos los utensilios que haya dentro de los armarios y limpia el interior cuidadosamente.
- No te olvides de limpiar la campana extractora y los muebles por fuera, así como los azulejos si las paredes están alicatadas. El agua jabonosa con un poco de vinagre es un limpiador muy eficaz para la limpieza de la cocina.

**EN EL BAÑO:**

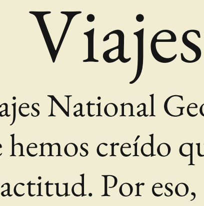
- Ventila bien el baño y revisa el interior de armarios y productos a medio utilizar tanto de higiene como del botiquín.
- Es importante limpiar bien las esquinas, rincones y sanitarios con un producto multiusos, secándolos con ayuda de un paño.

*sigue leyendo*



# Viajes

En Viajes National Geographic siempre hemos creído que viajar es una actitud. Por eso, no nos importa que se hayan cancelados los vuelos, que no se pueda salir de casa o que se hayan cerrado las fronteras. Y es que, por mucho que el mundo se esté blindando poco a poco, nos resistimos a dejar de ser la mejor ventana para descubrir todas sus maravillas.




## Viajar en tiempos del coronavirus

Como está afectando el Covid-19 a los viajes y cómo actuar a partir de ahora.

REDACCIÓN VIAJES NG

Cuando el coronavirus apareció parecía un tema lejano de una provincia de China, pero desde que la OMS lo ha declarado como una pandemia parece que los sucesos se están acelerando. Además de la seria afectación que el Covid-19 está teniendo en la salud y en la vida diaria de millones de personas en todo el mundo, **también los viajes y su planificación han quedado afectados:** ¿Qué hacer, viajar o no?, ¿es mejor quedarse en casa?, ¿cómo toca proceder con los vuelos ya comprados?, ¿se puede reclamar? Por si fuera poco, el presidente de los Estados Unidos anunció que se prohibía los vuelos procedentes de Europa durante un mes, complicando aún más la situación.

### LO PRIMERO: ¿VIAJAR O NO VIAJAR?

Ya no se trata de libertades individuales, sino de responsabilidad social. Todos los ciudadanos son clave en el control de la pandemia. La situación actual tiene una prioridad: aplanar la curva del coronavirus. Es lo que se ha dado a conocer en las redes sociales con el hashtag #FrenarLaCurva. **La idea es impedir que demasiadas personas se infecten a la vez,** lo cual llevaría a la saturación del sistema público sanitario.

En ese sentido, una de las medidas a seguir **es limitar al máximo los viajes y los desplazamientos** porque, tal como recordaba hace pocos días Fernando Simón, director del Centro de Coordinación de Alertas y Emergencias Sanitarias del Ministerio de Sanidad, **los movimientos de personas contribuyen a la propagación del virus**

### ¿A QUIÉN AFECTA LA PROHIBICIÓN DE VIAJAR A EEUU?

El presidente de Estados Unidos ha decidido suspender los vuelos procedentes de Europa para intentar frenar la propagación del coronavirus en su territorio. De facto, es un cierre de fronteras a los ciudadanos del viejo continente. **La prohibición se aplica desde el viernes 13 de marzo a partir de las 12 de la noche**. Básicamente, se aplica a los extranjeros que han estado en **alguno de los 26 países que conforman el Área Schengen de la Unión Europea** en las últimas dos semanas y sólo Reino Unido e Irlanda quedan excluidos de la contundente medida.
Las restricciones excluyen a los ciudadanos estadounidenses y residentes legales permanentes y familiares de primera línea, aunque podrán ser derivados a determinados aeropuertos para una mejor evaluación.

### ¿QUÉ CUBREN LAS ASEGURADORAS?

Con respecto a la asistencia en viaje, la Asociación Empresarial del Seguro (UNESPA) recuerda que "el seguro de asistencia sufragará las atenciones médicas que reciban aquellas personas aseguradas que resulten infectadas por el coronavirus durante un viaje, dentro de los límites fijados por el contrato".

Las pólizas de asistencia suelen contemplar igualmente los gastos de desplazamiento, alojamiento y manutención de, al menos, un acompañante del paciente.

**Más complicado es si de lo que se trata es de la cancelación del viaje**. Como el coronavirus ha sido declarado como pandemia por la OMS, ya no se considera una causa mayor: enfermedad grave del asegurado o de un familiar de primer grado, accidente, fallecimiento, motivos laborales como despidos, prórroga del contrato, incorporación a un nuevo puesto de trabajo, convocatoria de un organismo oficial…

Las restricciones excluyen a los ciudadanos estadounidenses y residentes legales permanentes y familiares de primera línea, aunque podrán ser derivados a determinados aeropuertos para una mejor evaluación

**Las epidemias suelen aparecer en la inmensa mayoría de seguros de viaje en el apartado de exclusiones generales.** Para que el seguro de viaje cubriera la cancelación del mismo por motivo del coronavirus, debería haberse contratado previamente la cláusula de "declaración de zona catastrófica o epidemia en el lugar del domicilio del asegurado o el del destino del viaje" y que esta no esté entre las exclusiones.

La alternativa es un seguro de "libre desistimiento". Se trata de un tipo de póliza que permite la anulación del viaje sin una causa justificada; pero es un tipo de seguro que utilizan muy pocos viajeros por el elevado precio que suele tener. **La compañía AXA puntualiza que en caso de que haya decisión oficial de cancelar todos los viajes desde/hacia España**, su seguro "Free Plus", que cubre el supuesto de libre desistimiento, dejaría de tener cobertura, dado que el supuesto de la imposibilidad de realizar el viaje, ya sea por imposición de cuarentena a su llegada a destino o que sean total o parcialmente restringidos, sería una imposición de las autoridades. Es decir, ya que no sería un libre desistimiento del viaiero.

### VUELO CANCELADO, ¿Y AHORA QUÉ?

Lo normal es que si una compañía decide cancelar una ruta por causa de fuerza mayor, queda descartada la posibilidad de una indemnización. Pero, debido a la situación actual, y con las recomendaciones de no viajar hechas por los gobiernos, la mayoría de aerolíneas han optado por flexibilizar sus políticas de devolución del coste de los billetes a viajeros con incapacidad para volar.

- La primera en mover ficha fue **Ryanair**, que ha anunciado la suspensión de todos sus vuelos desde, hacia o dentro de Italia hasta el 8 de abril. Los pasajeros afectados podrán elegir entre un reembolso completo o créditos de viaje que pueden ser canjeados en vuelos de Ryanair durante 1 año.
  **Iberia** hacía lo mismo, declarando que están "flexibilizando las tarifas en vuelos operados por Iberia, Iberia Express e Iberia Regional Air Nostrum para determinadas rutas". En su web informan sobre los vuelos a/desde Italia, Madrid, EEUU y Puerto Rico, Japón o Shangái en los que han introducido políticas de indemnización para los viajeros.
- Un caso parecido es el del grupo **Air France-KLM**. En su web anuncian que todo billete comprado antes del 31 de marzo de 2020 (para viajar entre el 6 de marzo y el 31 de mayo de 2020) podrá cambiarse sin gastos hasta el 31 de mayo de 2020 siempre y cuando sea hacia el mismo destino y en la misma clase de reserva.
- Un caso parecido es el del grupo **Air France-KLM**. En su web anuncian que todo billete comprado antes del 31 de marzo de 2020 (para viajar entre el 6 de marzo y el 31 de mayo de 2020) podrá cambiarse sin gastos hasta el 31 de mayo de 2020 siempre y cuando sea hacia el mismo destino y en la misma clase de reserva.
- **Vueling** acaba de anunciar cambios en sus políticas de devolución del precio de los billetes en los vuelos afectados por coronavirus: hacer un cambio de fecha sujeto a disponibilidad, para volar hasta el 31 de mayo 2020, o reembolso íntegro del billete a través de la web de agencias en el apartado gestiona tu reserva.
- Mientras tanto, **Air Europa,** que ha saltado a las páginas de la prensa económica con el anuncio un Expediente de Regulación de Empleo Temporal (ERTE), está promoviendo la tarifa 'Eres muy libre', con la que ofrece al pasajero cambiar la fecha de los billetes para volar durante los próximos 12 meses (siempre y cuando hayan sido comprados hasta el 31 de marzo)

### NUEVA POLÍTICA DE CAMBIOS EN RENFE

La compañía ferroviaria ha asegurado, en un comunicado, que "facilitará el cambio o las anulaciones de los billetes a todos los viajeros afectados por las medidas sanitarias para combatir el coronavirus". No osbtante, desde el lunes 16 ha habilitado un número de teléfono para aclarar dudas: **918 314 520**
Sea como fuere, RENFE ya ha adelantado que esta operativa no implicará costes para los clientes, se aplicará a todas las tarifas, incluyendo aquellas que no contemplan la posibilidad de cambios (las tarifas Promo y Mesa y los billetes del nuevo tren Avlo) y permitirá canjear el billete por otro para viajar más adelante o bien recibir el equivalente al coste de los billetes en puntos (si es cliente del programa +Renfe) o a través del nuevo 'Código Retorno'. Las medidas posventa están en vigor, en principio, hasta el próximo 30 de abril. Además, en ninguno de los casos se aplicarán gastos de gestión.

### ANULACIÓN DE HOTELES

Malas noticias en lo que respecta a las reservas realizadas a hoteles: todo depende de qué tarifa se escogió para la reserva. Todas las grandes cadenas hoteleras tienen dos tipos de tarifa, la que incluye el reembolso (que suele ser algo más cara) y las que no (siempre más económicas). En el primer caso, no habrá problema en realizar la cancelación. En el segundo, lo más seguro es que se pierda el dinero. De todas formas, hay que ver qué ocurre en adelante y si las hoteleras se apuntarán a flexibilizar sus políticas de cancelaciones como también están haciendo las aerolíneas.

Donde sí hay cambios es en las nuevas tarifas. La mayoría de cadenas hoteleras están ofreciendo importantes descuentos en sus tarifas para incentivar nuevas reservas. Además, algunas marcas, como Hoteles Elba o Hoteles Meliá están ofreciendo cancelaciones 100% gratuitas.

*sigue leyendo*

↓



# Visita virtual a los mejores museos del mundo

Un recorrido por los siete de los mejores museos del mundo sin moverse de casa, a golpe de clic desde el ordenado

REDACCIÓN VIAJES NG

**MUSEO DEL LOUVRE**

Con obras dedicadas al impresionismo, a las bellas artes, a la arqueología y a las artes decorativas, sin duda, la obra estrella del **Museo del Louvre** es la Mona Lisa o Gioconda de **Leonardo da Vinci**. Su sonrisa ha cautivado durante siglos a visitantes de los cinco continentes y verla en el museo sin cabezas que te tapen la visión es casi tarea imposible. Para disfrutar de este museo sin estorbos, la web del Museo del Louvre ofrece **tres tours virtuales** - Antigüedades egipcias, Restos del foso del Louvre y Galería de Apolo- a través de los que **pasear por sus pasillos y disfrutar del museo** desde casa y en soledad.

**MUSEO DEL PRADO**

La que probablemente es la mejor pinacoteca del mundo, celebra en 2019 su 200 aniversario. Abrió sus puertas el **19 de noviembre de 1819** con apenas 311 obras de la Colección Real. Hoy esta colección asciende hasta las **16.028 piezas**. Disfrutar de todas ellas en una sola sesión es tarea imposible, por lo que lo mejor es preparar bien el recorrido a realizar, visitar el museo durante varios días o, simplemente, ver **la colección completa a través de internet. La web del Museo del Prado** cuenta con un apartado llamado "Colección" en el que desgrana cada cuadro y cada obra de arte del museo. Con obras de cientos de autores de todos los tiempos perfectamente catalogadas, una simple búsqueda ofrece los resultados deseados: **descripción, contexto de la época o autoría,** además de la posibilidad de descargar parte de esta información y ver al detalle cada pincelada del lienzo gracias a un potente zoom.

Por otra parte, con motivo del **200 aniversari**o, en el perfil del Museo del Prado de **Instagram** cada día, un **experto explica** detalladamente **una de las obras** expuestas a través de una emisión en directo en los "stories".

**GALERÍA UFFIZI**

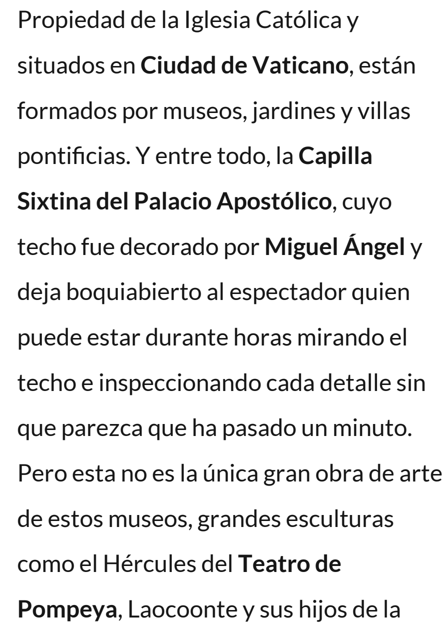
En Florencia, la **Galería Uffici** contiene la colección de obras de arte adquiridas por la **familia Médici hasta el siglo XVIII.** En ella se puede ver El nacimiento de Venus de Sandro Botticelli, La Anunciación de Leonardo da Vinci o la Venus de Urbino de Tiziano. Para planear la visita, o simplemente deleitarse desde casa con estas obras de arte, la web del museo ofrece una visita virtual desde la que inspeccionar cada una de las salas y las piezas que contienen.

**MUSEO HERMITAGE**

Con más de tres millones de piezas, este museo de San Petersburgo es el más importante de Rusia y uno de los más completos del mundo en cuanto a antigüedades se refiere, sobre todo procedentes culturas griega y romana. Ubicado en un inmenso complejo de seis edificios a orillas del río Neva, uno de ellos es el Palacio de Invierno, residencia oficial de los antiguos zares de Rusia. Y es que este museo fue formado por estos como colección privada que se abrió al público tras la Revolución de 1917, cuando fue declarado Museo Estatal. Ahora, no hace falta viajar hasta **San Petersburgo** para disfrutar de cada una de las piezas del **Hermitage**. A través de su web se puede disfrutar del museo al completo gracias a imágenes 360º por las que pasear por sus pasillos y contemplar cada detalle de los seis edificios.

**MUSEO DE ARTE MODERNO DE NUEVA YORK (MOMA)**

El **Museo de Arte Moderno de Nueva York** (Museum of Modern Art, MoMa), cuenta con una de **las mejores colecciones de arte moderno y contemporáneo** (entre finales del siglo XIX y XX) del mundo. Obras tan significativas como La noche estrellada de **Van Gogh**, Las señoritas de Avignon de Picasso, La persistencia de la memoria de **Salvador Dalí** o las Latas de Sopas Campbell de **Warholl**, así como Uno, número 31 de Pollock, son solo un ejemplo de la calidad de su colección. Para los más pequeños de la casa -entre 5 y 8 años- este museo ofrece una visita virtual llamada **"Destination"** a través de la que pasear por sus pasillos y aprender curiosidades de algunas de las obras que cuelgan de sus paredes. Y si eres mayor, no pasa nada, siempre aprenderemos algo nuevo.



**MUSEOS VATICANOS**

Propiedad de la Iglesia Católica y situados en **Ciudad de Vaticano**, están formados por museos, jardines y villas pontificias. Y entre todo, la **Capilla Sixtina del Palacio Apostólico**, cuyo techo fue decorado por **Miguel Ángel** y deja boquiabierto al espectador quien puede estar durante horas mirando el techo e inspeccionando cada detalle sin que parezca que ha pasado un minuto. Pero esta no es la única gran obra de arte de estos museos, grandes esculturas como el Hércules del **Teatro de Pompeya**, Laocoonte y sus hijos de la que fue la **Domus Aurea de Nerón** o el Augusto de Prima Porta se encuentran en la colección. Para disfrutarla sin salir de casa, **la web de los Museos Vaticanos** ofrecen a través de **"Colecciones"** información de cada pieza en la que se detalla el autor, el año de creación y de encuentro, su ubicación original y una descripción detalla.

**BRITISH MUSEUM**

Este **museo de Londres** cuenta con una de las colecciones más grandes e importantes del mundo. Con más de ocho millones de piezas sobre historia, arqueología, etnografía y arte, fue el primer museo nacional del mundo creado en 1753. Hoy, **su colección puede verse a golpe de clic** gracias a la colaboración de esta entidad con Google. Así, se puede disfrutar de la colección de forma virtual de dos maneras: a través de **Google Street View**, donde se recorre los pasillos del museo gracias a imágenes 360º a modo y semejanza de la aplicación de Maps de Google; y a través del **proyecto "Museos del Mundo"** creado por el **Museo Británico** y **Google Cultural Institute** y en el que se utiliza la tecnología WebGL (Web Graphics Library) para mostrar una relación de algunos de los **objetos más relevantes** de la historia de humanidad. Así, sobre una **línea temporal se establecen objetos** de diversas culturas que son comentados por expertos del **British Museum.**

*sigue leyendo*

↓

# Diviértete

Tu mente también necesita hacer ejercicio. Con nuestros tests la entrenarás poniendo a prueba tus conocimientos y descubriendo cosas que no sabías... ¡que sabías!

Hemos pensado que dedicar unos minutos a poner a prueba tus conocimientos y, de paso, descubrir cosas interesantes y divertidas, puede ser un excelente pasatiempo. ¿Te animas?

Si te encantan los concursos y demostrar cuánto sabes, ahora es tu momento. Atrévete con los tests que hemos seleccionado para ti.

VIAJES

## Geografía para curiosos

¿Conoces las curiosidades geográficas más divertidas? ¡Descubre el planeta de otra forma!

https://viajes.nationalgeographic.com.es/a/geografia-para-curiosos_13015



VIAJES NATGEO

## ¿Cuánto sabes de destinos de series?

Luces, cámaras y acción: visita los escenarios de tus series de TV favoritas y demuestra que eres un auténtico seriéfilo

https://viajes.nationalgeographic.com.es/a/cuanto-sabes-destinos-series_12789

NATIONAL GEOGRAPHIC

## ¿Reconoces a estos animales?

Puede que los conozcas todos. O puede que no... Sea como fuere, te contamos además, algunas curiosidades interesantes sobre cada una de estas peculiares especies

https://www.nationalgeographic.com.es/naturaleza/reconoces-a-estos-animales_14606



NATIONAL GEOGRAPHIC

## ¿Cuánto sabes sobre nuestro planeta?

Por más fronteras que prentendan dibujarse en los mapas, aquí hemos nacido y aquí moriremos. El planeta Tierra es el hogar que compartes con miles de millones de personas pero, ¿lo conoces realmente? Ponte a prueba con este test en el que descubrirás algunas de sus curiosidades

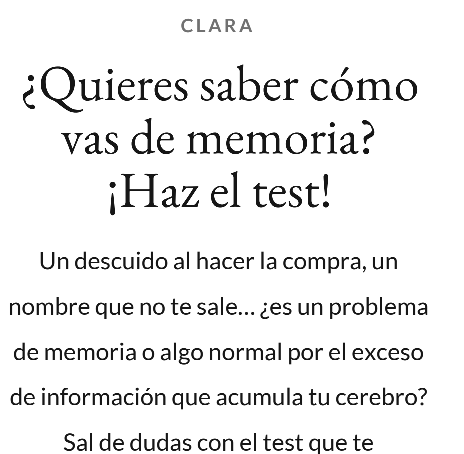
https://www.nationalgeographic.com.es/naturaleza/cuanto-sabes-sobre-nuestro-planeta_14168

HISTORIA NATGEO

## ¿Cuánto sabes sobre las esculturas del mundo?

Ya está aquí el gran Test NG sobre las esculturas del mundo: desde la Grecia clásica hasta la Rusia del siglo XX... ¿Cuánto sabes sobre la Estatua de la Libertad y sobre otras tantas esculturas?

https://historia.nationalgeographic.com.es/a/cuanto-sabes-sobre-esculturas-mundo_12541



CLARA

## ¿Quieres saber cómo vas de memoria? ¡Haz el test!

Un descuido al hacer la compra, un nombre que no te sale… ¿es un problema de memoria o algo normal por el exceso de información que acumula tu cerebro? Sal de dudas con el test que te proponemos.

https://www.clara.es/bienestar/salud/test-memoria-alzheimer_11162

CLARA

## ¿De qué signo del horóscopo es tu pareja ideal?

Contesta a las preguntas de nuestro test y descubre de qué signo del horóscopo es tu media naranja ideal. ¿Coincidirá con el de tu pareja (si la tienes)?

https://www.clara.es/horoscopo/test-signo-pareja-ideal_11763

SABER VIVIR

## ¿Te cuesta mucho tomar decisiones en la vida?

Hay personas a las que les cuesta tomar decisiones importantes como cambiar de trabajo. Otras necesitan consultar sobre cosas cotidianas como, por ejemplo, qué ropa ponerse o qué plato elegir en una cena. Descubre con este test en qué punto te encuentras tú y si debes mejorar la confianza en ti misma.

https://www.sabervivirtv.com/tests/test-piensas-mucho-para-tomar-decisiones_788



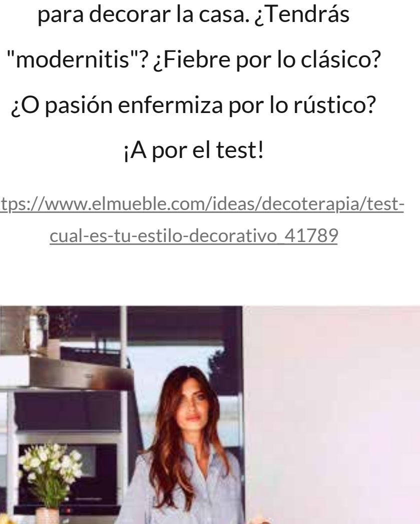
SABER VIVIR

## ¿Cómo te afectaría descubrir una infidelidad?

Hay quien dice que perdonaría un “engaño” pero luego no consigue continuar adelante con la relación. Otros aseguran que no lo permitirían, pero terminan perdonando. Averigua con este test cómo reaccionarías tú.

https://www.sabervivirtv.com/tests/como-te-afectaria-descubrir-una-infidelidad_3507





EL MUEBLE

## ¿Cuál es tu estilo decorativo?

Por si todavía no lo tienes claro, aquí está tu cabecera preferida para diagnosticar qué estilo va más contigo para decorar la casa. ¿Tendrás "modernitis"? ¿Fiebre por lo clásico? ¿O pasión enfermiza por lo rústico? ¡A por el test!

https://www.elmueble.com/ideas/decoterapia/test-cual-es-tu-estilo-decorativo_41789



EL MUEBLE

## Vota la casa del famoso que más te gusta

En este artículo hacemos un repaso a las casas de famosos más vistas en nuestra web y luego podrás ponerles notas. ¿Juegas con nosotros?

https://www.elmueble.com/casas/famosos/vota-casa-famoso-que-mas-te-gusta_44783